

Утверждаю

Директор  
Вилевидьяс Ирекович

# МЕНЮ

## 1-4 класс



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>Обед</b>					
ЯБЛОКО 120	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	ЯБЛОКО 120	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 60
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ) 60	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		

# МЕНЮ

## 1-4 класс



7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Обед</b>					
ЯБЛОКО 120	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ЯБЛОКО 120	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ. 2-И ВАРИАНТ 60/40
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	РЫБНАЯ "ЧЕЖЕНКА" 60	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ)		60	0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150/5	5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	8,0	10,5	9,1	162,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,6	43,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,6	0	3,7	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ		150/40/10	1,2	1,0	11,7	60,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,0</b>	<b>20,8</b>	<b>98,9</b>	<b>664,2</b>
			<b>20,0</b>	<b>20,8</b>	<b>98,9</b>	<b>664,2</b>





# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	3,1	5,3	52,3
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		18,5	13,7	44,5	373,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	71	68	14,1	3,3	0,9	86,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,2	10,2	0	9,9	0	88,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,45	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	18,27	13,7	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
КРУПА РИСОВАЯ	57,58	57	3,9	0,6	40,9	184,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,9</b>	<b>19,3</b>	<b>96,8</b>	<b>654,9</b>
			<b>23,9</b>	<b>19,3</b>	<b>96,8</b>	<b>654,9</b>

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,6	3,7	2,2	45,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	28,9	28,8	0,3	0,1	1,1	6,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,2	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150/5	5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МЯСО ТУШЕНОЕ		100	15,3	17,5	3,4	232,0
ГОВЯДИНА Б/К	82	81	14,6	12,6	0	171,3
МОРКОВЬ	6,67	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,4	52,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,6</b>	<b>26,3</b>	<b>76,9</b>	<b>647,3</b>



**МЕНЮ**

1-4 класс

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,2	60	0,5	0,1	1,5	8,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		4,6	5,2	20,5	146,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,37	37	4,6	1,2	20,5	110,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	167,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,6	50,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>20,3</b>	<b>15,2</b>	<b>73,3</b>	<b>511,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,3</b>	<b>15,2</b>	<b>73,3</b>	<b>511,3</b>

Утверждаю

Директор  
Валеев Ильдус Ирекович**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,1	60	0,7	0,1	2,3	14,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,7	21,4	140,8
КАРТОФЕЛЬ	160,25	128,2	2,5	0,5	20,3	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ		60/40	9,7	8,9	11,5	165,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,7	3,9	0	66,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>18,4</b>	<b>16,2</b>	<b>82,2</b>	<b>549,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,4</b>	<b>16,2</b>	<b>82,2</b>	<b>549,6</b>



**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60		0,8	5,9	4,6	75,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
МОРКОВЬ	25,73	19,3	0,3	0	1,3	6,6
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		16,0	5,1	33,4	243,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	71,76	71,4	15,9	1,1	33,3	207,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	167,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	15,8	98,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,8	2,8	0,3	0	1,5	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121	121	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,5</b>	<b>22,8</b>	<b>88,3</b>	<b>695,5</b>



Утверждаю

Директор

Валеев Ильдус Ирекович

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,2	60	0,5	0,1	1,5	8,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	167,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,2	1,0	11,7	60,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,7</b>	<b>15,7</b>	<b>97,2</b>	<b>621,4</b>
			<b>22,7</b>	<b>15,7</b>	<b>97,2</b>	<b>621,4</b>

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	3,7	2,2	45,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	28,9	28,8	0,3	0,1	1,1	6,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,2	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,9
КАРТОФЕЛЬ	160,31	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,7	8,9	11,5	165,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,7	3,9	0	66,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>17,3</b>	<b>17,7</b>	<b>68,7</b>	<b>504,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,3</b>	<b>17,7</b>	<b>68,7</b>	<b>504,6</b>



**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	5,4	53,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,8	53,4	1	0,1	2,4	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		19,4	11,0	19,9	254,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	84,3	81,3	16,8	3,9	1,1	103,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	115,5	92,4	1,7	0,4	14,6	69,0
МОРКОВЬ	25,87	19,4	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,9	6,9	0,3	0	1,3	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,4	2,8	14,6	98,1
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3	7,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,3</b>	<b>17,3</b>	<b>63,5</b>	<b>517,4</b>
			<b>27,3</b>	<b>17,3</b>	<b>63,5</b>	<b>517,4</b>

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,4
МОРКОВЬ	77,6	58,2	0,8	0,1	3,9	19,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		160/5	6,0	4,7	38,5	220,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	56,2	56,2	6	0,7	38,4	184,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	322,7	322,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"		60	7,8	2,0	11,5	95,1
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	37,5	37,5	5,8	0,3	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3	0,2	0	1,4	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,3	50,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>18,7</b>	<b>7,7</b>	<b>97,2</b>	<b>535,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,7</b>	<b>7,7</b>	<b>97,2</b>	<b>535,9</b>



Утверждаю

Директор

Валеев Ильдус Ирекович

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,7	4,5	38,8	210,7
КРУПА РИСОВАЯ	54,55	54	3,7	0,5	38,8	174,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,24	3,24	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324	324	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		50/50	14,4	20,6	1,8	249,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104	80	14,2	14,3	0	184,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,5	0,2	21,6	99,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,0</b>	<b>29,4</b>	<b>90,8</b>	<b>728,0</b>
			<b>23,0</b>	<b>29,4</b>	<b>90,8</b>	<b>728,0</b>

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	3,1	5,3	52,3
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,1	3,7	13,1	100,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	179,1	143,2	2,5	0,1	6,5	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-Й ВАРИАНТ	60/40		8,0	8,9	10,0	151,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	7	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>15,5</b>	<b>16,1</b>	<b>62,0</b>	<b>458,0</b>



ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	15,5	16,1	62,0	458,0
----------------	------	------	------	-------

1 день

Директор ООО "Гарант" (И.И. Бадреев)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	год
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг					
<b>Обед</b>																					
ЯГЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ)	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,7	5,9	37,7	216,6	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	2011		
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	10,5	8,0	9,0	162,3	0,03	0,23	0,00	3,18	0,00	0,06	13,68	70,56	0,61	12,05	150,61	3,09	0,02	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1	0	1,2	11,7	60,9	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	7,85	32,51	0,40	49,45	71,56	3,60	0,00	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	685	20,6	20,0	98,7	664,1	0,24	14,79	0,04	7,83	0,08	0,21	67,62	227,05	6,85	141,87	858,86	15,47	0,06	2008		
Всего за день:		20,6	20,0	98,7	664,1	0,24	14,79	0,04	7,83	0,08	0,21	67,62	227,05	6,85	141,87	858,86	15,47	0,06	0,01		



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	0.02	2.08	0.88	1.81	0.00	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997						
ПЮФ ИЗ КУРИЦЫ	200	13.8	18.4	44.5	373.2	0.09	1.57	10.08	4.90	0.27	0.08	43.77	182.79	1.72	25.30	277.27	6.39	0.04	0.02	291	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	510	19.3	23.9	96.7	654.9	0.43	3.65	10.96	10.54	2.27	0.45	82.47	248.55	3.78	66.29	465.58	9.95	1.50	1.82								
Всего за день:		19.3	23.9	96.7	654.9	0.43	3.65	10.96	10.54	2.27	0.45	82.47	248.55	3.78	66.29	465.58	9.95	1.50	1.82								

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	3.7	0.6	2.2	45.2	0.03	10.02	0.05	1.66	0.00	0.02	9.84	21.01	0.59	13.30	125.78	1.50	0.01	0.00	24	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	0.07	0.00	0.02	1.27	0.08	0.02	11.27	45.59	1.07	31.29	69.58	1.18	0.01	0.01	203	2011					
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	17.5	15.3	3.4	232.0	0.05	1.56	0.12	2.67	0.00	0.10	20.43	134.18	2.05	18.09	346.69	7.16	0.04	0.00	256	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.24	4.70	0.42	11.94	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	565	26.2	25.5	76.8	647.1	0.23	12.40	0.19	6.63	0.08	0.19	59.48	248.08	5.53	85.13	629.37	10.96	0.06	0.01							
Всего за день:		26.2	25.5	76.8	647.1	0.23	12.40	0.19	6.63	0.08	0.19	59.48	248.08	5.53	85.13	629.37	10.96	0.06	0.01							



## 4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00	2008							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,1	0,5	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	8,40	25,20	0,60	13,80	84,60	1,80	0,01	0,00	2008							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,2	4,5	20,5	146,8	0,12	0,00	0,02	2,57	0,08	0,06	67,96	101,01	2,38	16,92	141,84	1,42	0,01	0,00	2008							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,0	11,0	10,9	167,2	0,06	0,04	6,42	3,29	0,18	0,04	16,48	89,50	1,27	18,80	125,03	2,92	0,00	0,01	285							
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,76	3,71	0,37	10,30	13,14	0,00	0,00	0,00	2011							
ХЛЕБ РУЖАНДИ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	685	15,1	20,2	73,3	511,2	0,31	18,06	6,46	7,70	0,25	0,20	119,90	275,22	8,65	89,53	764,11	9,66	0,04	0,01								
Всего за день:		15,1	20,2	73,3	511,2	0,31	18,06	6,46	7,70	0,25	0,20	119,90	275,22	8,65	89,53	764,11	9,66	0,04	0,01	2008							

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fg, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.1	0.7	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	12.00	15.60	0.60	8.40	174.00	1.20	0.00	0.00	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	3.2	21.4	140.8	0.12	10.38	0.03	0.23	0.07	0.10	30.30	85.68	1.22	44.78	763.86	8.74	0.03	0.00	2011	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8.9	9.7	11.5	165.0	0.06	1.00	0.06	2.38	0.00	0.08	23.45	101.49	1.23	18.29	228.36	4.03	0.03	0.00	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	560	16.2	18.4	82.1	549.5	0.52	26.38	0.19	6.87	2.07	0.55	88.45	245.37	4.45	90.31	1 233.13	15.09	1.51	1.80		
Всего за день:		16.2	18.4	82.1	549.5	0.52	26.38	0.19	6.87	2.07	0.55	88.45	245.37	4.45	90.31	1 233.13	15.09	1.51	1.80		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na	Сборник								
																						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5.9	0.8	4.6	75.0	0.02	6.43	0.39	2.86	0.00	0.02	11.44	19.04	0.48	23.41	100.81	1.97	0.01	0.00	39	2008								
ГОРЮХОВОЕ ПИОРЕ	150	5.1	16.0	33.4	243.4	0.43	0.00	0.02	6.61	0.08	0.09	58.35	145.99	4.51	65.80	523.28	3.64	0.02	0.00	199	2011								
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.18	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.01	295	2011								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.4	3.1	15.8	88.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.11	16.07	80.90	0.26	109.42	159.35	9.00	0.00	0.00	379	2011									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008								
Итого за прием пищи:	560	22.8	34.5	88.2	695.4	0.62	6.99	6.85	13.59	0.25	0.30	116.04	378.02	7.91	227.94	974.37	18.65	0.04	0.01										
Всего за день:		22.8	34.5	88.2	695.4	0.62	6.99	6.85	13.59	0.25	0.30	116.04	378.02	7.91	227.94	974.37	18.65	0.04	0.01										

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. кб, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B6, мг	B9, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
<b>Обед</b>																										
БЕЛКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00	2008						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,1	0,5	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	8,40	25,20	0,60	13,80	84,60	1,80	0,01	0,00	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,7	5,9	37,7	216,6	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,0	11,0	10,9	167,2	0,06	0,04	6,42	3,29	0,18	0,04	16,48	89,50	1,27	18,80	125,03	2,92	0,00	0,01	295						
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1 0	1,0	1,2	11,7	60,9	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	7,85	32,51	0,40	49,45	71,56	3,60	0,00	0,00	378						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	685	15,6	22,7	97,1	621,3	0,27	18,27	6,47	6,40	0,25	0,20	67,30	248,60	7,38	143,04	750,27	13,02	0,04	0,02	2008						
Всего за День:		15,6	22,7	97,1	621,3	0,27	18,27	6,47	6,40	0,25	0,20	67,30	248,60	7,38	143,04	750,27	13,02	0,04	0,02							

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мкг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мкг	Se, мг			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	3.7	0.6	2.2	45.2	0.03	10.02	0.05	1.66	0.00	0.02	9.84	21.01	0.59	13.30	125.76	1.50	0.01	0.00	24	2011				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	3.2	21.4	140.9	0.12	10.38	0.03	0.23	0.07	0.10	30.31	85.71	1.22	44.78	764.14	8.75	0.03	0.00	312	2011				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8.9	9.7	11.5	165.0	0.06	1.00	0.06	2.38	0.00	0.08	23.45	101.49	1.23	18.29	228.36	4.03	0.03	0.00	270	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.25	4.70	0.42	11.96	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011				
ХЛЕБ ГРУАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	560	17.6	17.2	68.7	504.4	0.29	22.22	0.14	5.30	0.07	0.25	81.55	255.50	4.85	98.83	1 205.61	15.40	0.07	0.00						
Всего за день:		17.6	17.2	68.7	504.4	0.29	22.22	0.14	5.30	0.07	0.25	81.55	255.50	4.85	98.83	1 205.61	15.40	0.07	0.00						



## 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	3.0	0.9	5.4	53.4	0.01	9.61	0.00	1.29	0.00	0.02	7.75	14.96	0.48	23.40	98.90	1.60	0.00	0.00	35	2008						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11.0	19.4	19.9	253.9	0.16	9.48	12.12	3.45	0.33	0.14	42.37	176.98	2.33	36.19	803.11	11.58	0.04	0.01	289	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.4	14.6	98.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	21.75	86.74	0.58	109.52	184.36	9.00	0.00	0.00	382	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	510	17.2	27.3	63.4	517.3	0.28	19.61	12.14	5.77	0.33	0.29	85.57	321.27	4.78	179.60	1152.26	23.30	0.05	0.02								
Всего за день:		17.2	27.3	63.4	517.3	0.28	19.61	12.14	5.77	0.33	0.29	85.57	321.27	4.78	179.60	1152.26	23.30	0.05	0.02								

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. эл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
РЯДОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,1	0,7	6,8	31,4	0,03	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	19,90	28,81	0,52	26,77	116,49	2,91	0,03	0,00	41	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4,7	6,0	38,5	220,9	0,08	0,00	0,02	1,29	0,08	0,02	11,55	46,67	1,10	32,18	71,21	1,20	0,01	0,01	203	2011
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60	2,0	7,8	11,5	95,1	0,05	0,96	0,01	0,67	0,09	0,05	23,82	104,52	0,65	25,13	209,82	57,95	0,22	0,01	251	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,76	3,71	0,37	10,29	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	655	7,6	18,7	97,2	536,1	0,28	14,15	1,20	4,11	0,17	0,18	82,33	239,51	6,68	124,07	810,16	65,58	0,28	0,02		
Всего за день:		7,6	18,7	97,2	536,1	0,28	14,15	1,20	4,11	0,17	0,18	82,33	239,51	6,68	124,07	810,16	65,58	0,28	0,02		

## 11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. кб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Mg, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																											В4, мг	В5, мг	В6, мг		
<b>Обед</b>																															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3.7	0.8	5.0	56.1	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	11.52	22.60	0.73	19.38	167.62	4.07	0.01	0.00	33	2012										
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.5	3.7	38.8	210.7	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	27.86	75.85	0.58	28.25	56.01	1.19	0.02	0.01	304	2011										
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20.6	14.4	1.8	249.9	0.04	0.62	0.06	2.89	0.00	0.10	14.15	122.06	1.22	17.76	160.27	5.01	0.09	0.02	312	2008										
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.2	0.5	21.5	99.4	0.01	66.00	0.12	0.00	0.04	4.10	2.30	0.41	16.47	8.55	0.00	0.00	0.00	388	2011											
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	2008											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00												
Итого за прием пищи:	560	29.4	23.0	90.6	727.9	0.18	68.94	0.20	5.86	0.08	0.21	71.33	265.40	4.33	92.36	458.34	11.39	0.13	0.02												
Всего за день:		29.4	23.0	90.6	727.9	0.18	68.94	0.20	5.86	0.08	0.21	71.33	265.40	4.33	92.36	458.34	11.39	0.13	0.02												



## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод B <sub>1</sub> , г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B <sub>6</sub> , мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	0.02	2.08	0.88	1.61	0.00	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	3.1	13.1	100.3	0.05	27.38	0.10	0.28	0.07	0.07	25.99	51.10	1.57	70.96	347.02	5.44	0.02	0.00	321	2011						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-й ВАРИАНТ	60/40	8.9	8.0	10.0	151.9	0.05	1.52	0.06	2.43	0.00	0.06	17.57	81.23	0.74	16.31	206.73	4.06	0.03	0.00	279	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.25	4.70	0.42	11.98	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	560	16.0	15.5	62.0	457.9	0.20	31.80	1.03	5.35	0.07	0.20	77.51	202.79	4.78	131.89	762.48	13.06	0.07	0.00								
Всего за день:		16.0	15.5	62.0	457.9	0.20	31.80	1.03	5.35	0.07	0.20	77.51	202.79	4.78	131.89	762.48	13.06	0.07	0.00								